**Меню**

 **по СанПиНу 2.3\2.4.3590-20**

**Приготавливаемых блюд. Возрастная категория 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| *Неделя 1**День 1* | C:\Users\Nout9\Desktop\WhatsApp Image 2021-04-12 at 16.58.59.jpeg |  |  |  |  |  |  |
| *Горячий**Завтрак* | Макароны отварные с маслом | 200 | 5,45 | 5,78 | 30,45 | 195,71 | 203 |
| Сосиски отварные | 62 | 6,25 | 3,72 | 2,85 | 79,53 | 243 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,15 | 10,50 | 58,50 | **Н** |
| сок | 200 |  1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
|  | Бутерброд с сыром  | 30 | 3,59 | 5,13 | 9,18 | 74,40 | 3 |
|  | яблоко | 100 | 0,01 | 0,00 | 9,80 | 47,00 | 338 |
|  | Огурец соленый | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 71 |
| *Итого за день* |  |  | **18,65** | **14,83** | **83,93** | **545,94** |  |